

資料提供・

聖雅各福群會灣仔綜合家庭服務中心
主任黃超文

香港基督教服務處
服務主任李耀群

聖公會聖基道兒童院健苗軒
中心主任文珮琪

大埔浸信會社會服務處
總經理鄭繼池

時下家長個個望子成龍、望女成鳳心切，往往不自覺地對子女的要求訂得越來越高，無可避免地增加了親子間的摩擦。適逢今期是《Parents親子便利》22周年紀念，我們特意請來不同類型的專家，為家長提供22招親子秘笈，好讓各位家長與子女相處時更加得心應手，令親子關係更溫馨融洽。



22招親子

22招親子秘笈

師傅，請多多指教！

我哋準備
接招！

管 教 篇



衰女，話極都唔聽！

阿媽淨係識鬧人……

第18招：做得好要畀



相信每個小朋友都喜歡被人稱讚，但家長要注意讚賞的內容是否恰當，否則隨時越讚越壞！鄭先生說：「很多家長在讚美孩子時，讚美的內容都不夠具體，常常只說『你好乖』、『好醒』和『好叻』這些較為空泛的形容詞，以致小朋友不明白實際上自己在甚麼地方做得好，變得只享受被人讚的感覺，想獲取更多讚賞，因而做出更多吸引家長注意的行為。」

因此，家長的讚賞內容必須要具體，而且有意義。例如孩子做完功課後，若家長只讚他們「好叻喎！」，孩子是不會明白自己究竟有甚麼做得好。相反，如果具體地讚賞：「15分鐘就做完功課，好快喎！」孩子聽後，便會明白父母欣賞自己做功課有效率，從而了解父母的要求和自己行為的好壞，形成「好」和「壞」的概念，長遠來說有助自我現實。而且，即使日後遭受別人的批評，他們也會懂得分辨好、壞，有助培養他們的自尊感。

至於讚賞和鼓勵的方式，主要可以分為3種，第一，是口頭上的鼓勵，如讚子女「做得好快」、「好叻」等。第二，是社會性的鼓勵，包括給予「大拇指」、擁抱等這些行為。第三，是物質性的鼓勵，如送小食、禮物、金錢，或帶小朋友到海洋公園玩等。對於幼兒和初小階段的小朋友，家長可以採用物質性的鼓勵，再配合大量的口頭鼓勵；但對於高小的小朋友，則不宜多用物質來鼓勵他們，否則容易使他們變得功利，以及缺乏清晰的目標，覺得讀書是為了金錢和禮物，而非為自己。另外，選禮物時也需注意，應選擇書籍、拼圖等有紀念性的物品，而非金錢花完就算。

父母是孩子最親密的人，也是他們最重要的模仿對象，所以在日常生活中，父母的一言一行，以至管教子女的方法，都對孩子有莫大的影響。下面就請來大埔浸信會社會服務處總經理鄭繼池，為大家介紹5招關於管教子女的親子秘笈。

多謝媽咪！



第19招：適時放手畀自主權

從幼兒時期至成年，是由依賴到獨立的過程。在幼兒時期，因不懂自己選擇，所以會服從父母的指令；但踏入青少年階段，便會開始有自己的想法和自尊感，此時家長應慢慢放手，在適當的時候讓孩子「話事」。例如，家長可能擔心孩子會「餓親」、「凍親」，而強迫他們吃飯和添衣。其實，家長可以嘗試放手給孩子處理這些事情，讓他們自行經歷肚餓、寒冷，他們便會從錯誤中學習，學會作自我評估和調節，下一次就能做得更好，促進個人的成長。

鄭先生以他的兒子為例，每次默書，他會請兒子用MP3機錄下默書的內容，然後自行播放內容來溫習和默書，鄭先生最後才檢查，找出並告訴兒子其錯處，兒子便針對錯處再複習，結果成績十分理想。這方法的好處，是家長以陪伴式幫助子女讀書，放手讓孩子自己溫習，使他們感覺到被信任，並要對自己的成功或失敗負責任，促使他們更自律和盡責。當他們能透過自己的努力獲得成功後，便能推動他們做得更多。如果家長一直不放手，經常比孩子還緊張他們的事，孩子便會一直習慣依賴家長，難以去成長。



第20招：批評前先要冷靜

當家長與子女發生衝突時，怒火中燒往往使人失去理智，衝口說出傷害性的說話，使雙方關係進一步惡化。所以，家長需注意管理自己的情緒，以下有3個方法：

① 當家長感到憤怒時，嘗試先數10聲，暫離現場。先離開現場，讓自己有緩衝的時間，之後便有更大的能力去重新思考如何應對子女。當再次面對子女時，就可以更理性地處理，或者可以將事件「攤一攤」，稍後再處理，否則若按捺不住怒火，便容易在難以控制下接二連三地做錯事。



② 控制語速和聲線。因為在吵架時，聲量會不自覺地提高，語速也會加快，而高聲量和快語速又會使人心煩意亂，更加憤怒。故家長可注意收細聲量，以較和緩的聲音說話，有助抑制自己的怒氣。同時，也可提醒子女收細聲量，冷靜自身的情緒。

③ 要與配偶互相提醒。夫妻間可先達成共識，當察覺到其中一方情緒開始失控，另一方應提示對方要保持冷靜，或帶他/她暫離現場，這樣才能想方法解決問題。

以鼓勵代替批評，能使子女不害怕在家長面前暴露出自己的弱點，願意與家長分享自己的難處，這樣家長才能幫助子女認識他們的不足之處，作出改善。相反，若家長經常習慣將批評的說話掛在口邊，子女會因害怕被罵而在家長面前裝作「好叻」、「冇問題」，將自己的問題「收埋埋」，會窒礙了其成長。

鄭先生指出，中國人多數屬於「權威型父母」，傾向高調地控制子女的行為，以及使用指令式的管教，要求子女言聽計從，並覺得他們做得好是應份，不用特別表揚；而當子女做錯，就會責備他們的缺點，或者會「黑面」，期望子女能自我反省。因此，家長宜多留意自己的管教方式是否恰當，以「黑面」為例，若小孩子的年紀太小，是不懂得看別人的臉色，不明白家長的用意，所以直接和清楚地跟孩子說出自己的要求，會更為恰當。

第21招：欣賞優點 淡化缺點

常留意事物不協調的地方、缺點，找缺點實在比找優點更容易，此乃人性的趨向。故家長在管教子女時，也常常不知不覺地「揚惡隱善」，每每對子女的缺點或做錯的地方大肆批評，而鮮有欣賞他們的優點，這正是時下親子關係的通病。鄭先生認為，家長首先要明白，每個人總有其優、缺點，應該欣賞子女的優點，使他們感受到被愛和被關注，能加強他們面對挫敗的動力。

在日常生活中，家長可多留意一些細微的地方，發掘孩子的優點。以吃飯為例，小朋友能夠不「扭計」，很快把飯吃完，其實已是做得很好，但家長往往會覺得是應份的，而不欣賞這個行為；當孩子偶爾吃得慢時，便加以責罵。經常被罵會使孩子感到不被關注，長遠會導致他們的自尊感下降。又如孩子願意與他人分享食物、玩耍時守禮，或者自動自覺地溫習，其實都值得欣賞，家長不應吝嗇讚美之詞。當孩子做錯事，家長也不應只集中罵他們的錯處或缺點，而是應該清楚地指示他們如何去改善，如「你應該……」而非「唔好咁做！」



專家分享

發人深省的故事

大埔浸信會社會服務處總經理鄭繼池分享了一個在外國發生的小故事，故事內容雖然可怕，但卻是真實且十分具有啟發性：

有一天，一個年約4歲的小女孩因為貪玩，用硬物劃花了父親的名貴房車。父親在盛怒之下，用鐵線把女兒的手綁起來，然後吊着她的雙手，在窗邊罰企，之後去了看電視。四小時後，父親才想起女兒，發現女兒的手已經被鐵線綁至血液不通，最後雙手肌肉已壞死需切除，父親當然愧疚萬分。

三個月後，父親將房車送去重新上漆，當他把房車開回家後，女兒看到房車，天真地跟父親說：「爸爸，你的房車漂亮得就像新的一樣！」這時，她突然伸出了那雙截斷了的手，說：「但是，你甚麼時候才把手還給我？」父親聽後，內疚得無法面對自己，於是舉槍自殺。

以上的故事令我們明白，一時的怒氣所造成的無心之失，可能永遠都無法修補，令人抱憾終生。



第22招：注重身教 重於一切

身教勝於言教，父母如果能有良好的身教，能有助預防子女的負面行為。父母要注意必須言行合一，如父親告訴兒子不可以說粗言，但父親卻在平日常常說粗言，小孩子發現看到和聽到的事實不符，便會感到困惑，不知道該相信哪一套才好，以及會覺得父親的說話不可信。然而，鄭先生指出，不少家長和長輩都會在不知不覺間，表現了真我，滲了一些壞習慣或壞行為給小孩子，這是不能掉以輕心的。曾有一個個案，是祖母在街市買菜被騙，憤怒的祖母衝口而說「死八婆」，結果在旁的孫女就學會了這句話，之後用「死八婆」來罵媽媽。另一個案，是有位媽媽，在購物時發現貨不對辦，就用兇狠的態度去追討賠償，也使女兒學會了兇狠對人，以爭取自己的權益，學習了不應該學習的東西。

總而言之，家長記得要「講得出，做得到」，在平日保持儀態，真誠待人。在做每件事之前，應想一想子女是否會學習到自己這種行為？因為自己正是子女的模仿對象，自己如何對待人，子女他日也有機會這樣對待你。①